RADAR

No.39

RECETAS SENCILLAS Y ECONÓMICAS PARA PREPARAR PAN EN CASA

$3.00

Panadería

Mexicana Tradicional

- Alcatraces
- Cuerno español
- Flor real
- Trenza inglesa
- Rosquillas
- Yoyos con azúcar

Exquisito

PAN español y trenzado

Paso a paso

Contenido

1 Carta editorial
3 El pan mexicano
4 Tabla de aquivalencias
6 Masa base para pan español
7 Tips
8 Trenzas de salsa de chocolate y plátano
10 Canasta tejida
12 Trenza inglesa con jamón y queso
14 Alcatraces
16 Cuerno español
18 Yoyos con azúcar
20 Flor real
22 Rosquillas
23 Vocabulario
24 Puerquitos

8 Trenzas de salsa de chocolate y plátano

Conversiones *sólidas en peso*

Ingredientes	Tazas	Métrico	Imperial
Harina	1/4 taza	30 gr	1 onza
	1/3 taza	45 gr	1 1/2 onzas
	1/2 taza	60 gr	2 onzas
	2/3 taza	90 gr	3 onzas
	3/4 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	1 taza	125 gr	4 onzas (1/4 de libra)
	2 tazas	250 gr	8 onzas
Azúcar	1/4 taza	50 gr	1 3/4 onzas
	1/3 taza	60 gr	2 onzas
	1/2 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	2/3 taza	135 gr	4 1/2 onzas
	3/4 taza	150 gr	5 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas
Mantequilla	1/4 taza	60 gr	2 onzas
	1/3 taza	75 gr	2 1/2 onzas
	2/3 taza	150 gr	5 onzas
	3/4 taza	180 gr	6 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas

Tabla de *conversiones líquidas*

Tazas	Métrico	Imperial
2 cucharadas	30 ml	1 fl onza
1/4 taza	60 ml	2 fl onzas
1/3 taza	70 ml	2 1/2 fl onzas
1/2 taza	125 ml	4 fl onzas
2/3 taza	150 ml	5 fl onzas
3/4 taza	175 ml	6 fl onzas
1 taza	250 ml	8 fl onzas
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl onzas
2 tazas	500 ml	16 fl onzas
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl onzas
3 tazas	750 ml	25 fl onzas
4 tazas	1 litro	33 fl onzas

Tabla *de medidas*

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 gr
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 gr
1 galón	3.75 litros

Grados *para hornear*

Centígrados	Farenheit
250	482
225	437
220	428
215	419
210	410
200	392
190	374
180	356
170	338
165	329
160	320
150	302
140	284

Medidas *y Equivalencias*

Producto	1 cda.	1 cdita.	1 taza
Levadura	5 gr	3 gr	120 gr
Sal	12 gr	5 gr	260 gr
Cocoa	3 gr	1 gr	75 gr
Leche en polvo	3 gr	1 gr	100 gr

Consejos importantes

Al momento de medir en tazas procura que el producto no se asiente, déjalo así y no las rellenes nuevamente. Al momento de medir cucharadas o cucharaditas ambas deben ser rasas.

Masa base para *Pan* Español

Ingredientes:

1	kg de harina
3	cucharadas ó 15 gr de levadura
50	gr de azúcar
4	cucharaditas ó 20 gr de sal
150	gr de manteca vegetal
500	ml de agua

Utensilios necesarios:

Raspa
Taza medidora

Manera de preparar:

1. Haz una fuente con la harina y la levadura alrededor, coloca al centro el azúcar, la sal y la manteca vegetal.
2. Agrega un poco de agua y haz un premezclado con los ingredientes del centro.
3. Integra la harina poco a poco.
4. Vierte el resto del agua e integra los ingredientes.
5. Comienza a tallar hasta que obtengas una masa elástica.
6. Golpéala un poco contra la mesa para alisarla. Debe quedar suave, lisa y elástica.
7. Déjala reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente y estará lista para usarse.

Tips:
Utiliza la masa el mismo día.

Tips:

1. Al darle forma a los panes, deben quedar del grosor indicado, de lo contrario, se secarán antes de que terminen de cocerse.
2. Mantén los panes con una separación razonable en la charola para que no se peguen cuando los dejes fermentar.
3. Cuando prepares cuernos y estés enrollándolos, jala suavemente las puntas de los lados hacia fuera para que tengan mayor volumen.
4. Enharina la mesa cuando extiendas la masa para que no se pegue.
5. Cuando realices alguna trenza, hazlo en la charola, porque si la trenzas en la mesa será difícil pasarla.
6. Prepara la masa para pan español y hornea los panes el mismo día para que queden mucho mejor.
7. Revisa el horno cuando estés horneando los panes, si observas que no están cociéndose parejo, dale vuelta a la charola para que se cuezan parejo.

Trenzas de salsa de chocolate y plátano

Rinde 2 trenzas

Ingredientes:

1/2 kg de harina
60 gr de azúcar
10 gr ó 2 cucharaditas rasas de sal
70 gr de mantequilla
2 huevos
7 gr de levadura ó 1 1/2 cucharadas rasas
200 ml de agua, aproximadamente
1 huevo para barnizar

Del relleno

2 plátanos

De la salsa de chocolate

200 gr de cobertura de chocolate
100 ml de leche
10 gr de mantequilla

Utensilios necesarios

Báscula
Raspa de plástico
Rodillo
Brocha
Taza medidora
Charola

Manera de preparar:

1. Haz una fuente con la harina, coloca al centro el azúcar, la sal, la mantequilla y los huevos, distribuye la levadura por fuera.
2. Realiza un premezclado con los ingredientes del centro, vierte poco a poco el agua e integra la harina, talla hasta que obtengas una masa suave, lisa y elástica. Déjala reposar durante 20 minutos.
3. Para la salsa de chocolate, hierve la leche con la mantequilla, pica el chocolate y agrégalo a la leche hirviendo. Mueve constantemente hasta que se deshaga, retira del fuego y deja que se enfríe.
4. Divide la masa en 2 partes, toma una y extiéndela suavemente hasta que formes una tira de 50 cm de largo, usa un poco de harina por abajo.
5. Ponle una línea de salsa de chocolate y encima un plátano en rodajas.
6. Cierra las puntas para evitar que el relleno se salga y cierra el rollo poco a poco envolviendo el relleno, antes de cerrarlo por completo, úntale un poco de huevo para que pegue y no se habra.
7. Haz un pequeño hojal a la mitad de los rollos.
8. Pasa las puntas por abajo o arriba para hacer el trenzado.
9. Deja fermentar las trenzas hasta que doblen su volumen, barnízalas con huevo y hornéalas a 210°C por 25 minutos o hasta que estén firmes y doradas.

Tips.
Si gustas, puedes decorar las trenzas con glaseado.

Canasta tejida

Tips:
Puedes agregarle a la masa una cucharada de ajonjolí tostado.

Ingredientes:

- 1 kg de harina
- 20 gr de azúcar
- 20 gr ó 4 cucharaditas rasas de sal
- 50 gr de manteca vegetal
- 500 ml de agua
- 1 huevo para barnizar
- Harina, la necesaria
- Manteca vegetal, la necesaria

Utensilios necesarios

- Báscula
- Taza medidora
- Raspa
- Cucharita
- Brocha
- Cuchillo liso
- Molde de aluminio de 22 cm de diámetro, de 20 cm de altura
- Charola

Manera de preparar:

1. **Haz** una fuente con la harina, coloca al centro el azúcar, la sal y la manteca.
2. **Mezcla** suavemente y vierte el agua poco a poco, talla hasta que obtengas una masa suave como plastilina. Déjala reposar tapada con un plástico por 30 minutos.
3. **Engrasa** el molde con manteca (por fuera) y colócalo en la charola.
4. **Divide** la masa en 3 partes. Extiende dos con forma de cuadro, de 30 cm y 4 mm de grosor (utiliza un poco de harina). Coloca uno sobre un trapo limpio y seco.
5. **Corta** tiras de 1.5 cm de ancho.
6. **Colócate** frente a uno de los cuadros (deja el otro a un lado) y levanta las tiras en forma alternada.
7. **Unta** un de poco huevo, toma una tira del otro cuadro y colócala en el extremo, desdobla.
8. **Levanta** las tiras de forma alternada (dirigiéndose a ti).
9. **Barniza** con un poco de huevo y acomoda una tira.
10. **Regresa** las tiras que levantaste y levanta las otras.
11. **Barniza** con huevo y sigue tejiendo hasta que termines las tiras.
12. **Pasa** el rodillo suavemente y corta los sobrantes.
13. **Coloca** el molde sobre el trenzado y envuélvelo con el trapo, haz un poco de presión, voltea y retira el trapo. Corta los sobrantes.
14. **Barniza** con huevo.
15. **Con** la masa que reservaste, extiende 2 tiras de 70 cm de largo y trénzalas.
16. **Colócala** alrededor de la canasta y barnízala con huevo.
17. **Deja** secar y hornea a 210°C por 20 minutos o hasta que se dore y esté cocida.

Ingredientes

500 gr de harina
2 cucharaditas cafeteras de levadura en polvo
60 gr de azúcar
10 gr de sal
100 gr de mantequilla
2 huevos
100 ml de agua
1 huevo para barnizar
Harina, la necesaria

Del relleno

Aceite, el necesario
200 gr de queso manchego rallado
200 gr de jamón picado
150 ml de puré de jitomate
1/2 cucharada de cebolla picada
1/8 de cucharadita de orégano
1/8 de cucharadita de pimienta
1/4 de cucharadita de sal

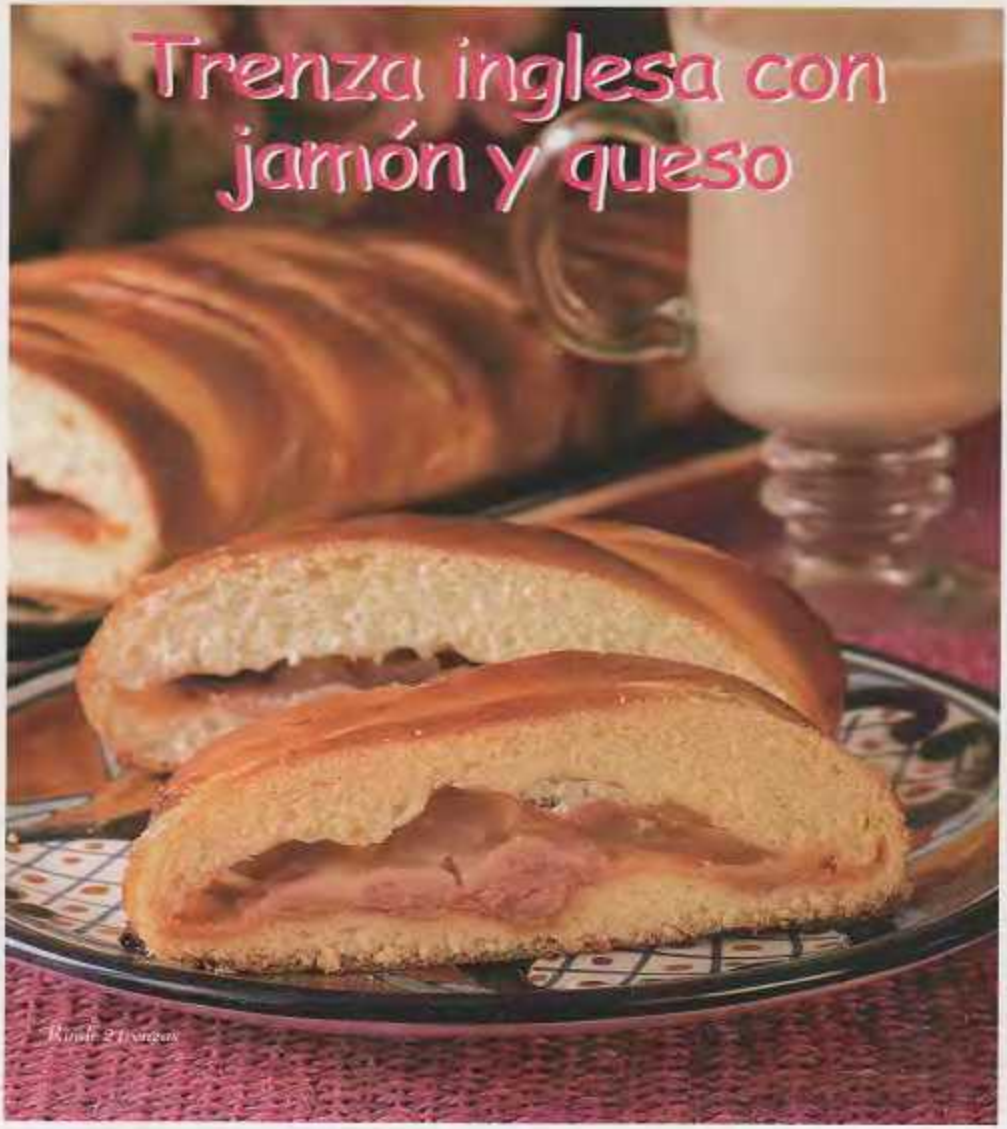
Utensilios necesarios

Báscula
Taza medidora
Raspa
Cucharita
Brocha
Cuchillo liso
Charola

Manera de preparar:

1. Haz una fuente con la harina y la levadura, coloca al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, los huevos y un poco de agua.
2. Mezcla todo con una mano; vierte poco a poco el resto del agua y talla la masa para que se vaya despegando (utiliza la raspa).
3. Golpéala ligeramente hasta que quede suave y elástica, déjala reposar durante 30 minutos.
4. Calienta un poco de aceite y acitrona la cebolla, agrega el puré de jitomate, la pimienta, el orégano y la sal. Apaga el fuego y deja enfriar.
5. Divide la masa en dos partes, extiende la primera con un rodillo en forma rectangular (de 25 x 30 cm), utiliza harina para que no se pegue.
6. Ponla sobre una charola y corta ambos extremos como lo muestra la foto.
7. Barnízalos con huevo y úntales una capa de puré de jitomate.
8. Distribuye el jamón picado y el queso manchego.
9. Teje la trenza sin maltratar las puntas, hazlo hacia el centro (fíjate en la foto).
10. Déjalas fermentar hasta que doblen su volumen.
11. Barnízalas con huevo y hornéalas a 210°C durante 20 minutos.

Trenza inglesa con jamón y queso



Ingredientes:

1/2 receta de masa para pan español
1 taza de leche
1/2 taza de azúcar
Harina, la necesaria

Utensilios necesarios

Báscula
Rodillo
Brocha
Taza medidora
Raspa de plástico
Charola

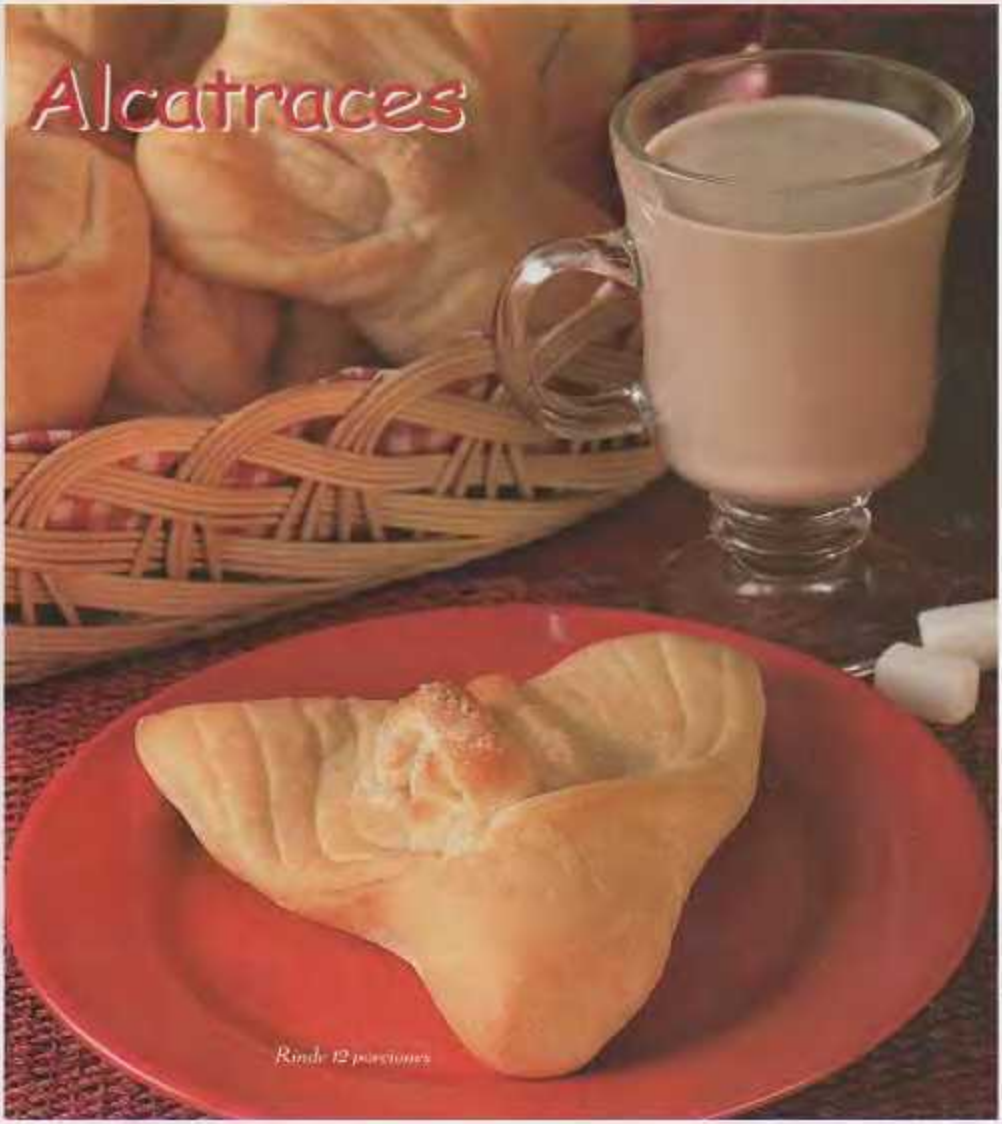
Tips:

Barnízalos con leche cuando estén recién salidos del horno.

Manera de preparar:

1. **Divide** la masa en 12 porciones, extiende cada una formando una punta ligeramente larga (utiliza un poco de harina).
2. **Gira** ligeramente el rodillo para extender los extremos. Trata de dejar las piezas como si fueran abanicos.
3. **Márcalos** con la raspa siguiendo la forma.
4. **Hazles** un corte en el centro y después en un extremo.
5. **Coloca** en el centro la parte que cortaste del extremo.
6. **Cierra** un lado y después el otro.
7. **Sujeta** por la punta y voltea bocabajo.
8. **Abre** para que tenga forma.
9. **Déjalos** fermentar hasta que doblen su volumen en un lugar tibio y sin corrientes de aire.
10. **Barnízalos** suavemente con leche y espolvoréales un poco de azúcar en el centro.
11. **Hornéalos** a 210°C durante 15 minutos o hasta que tomen color por ambos lados.

Alcatraces



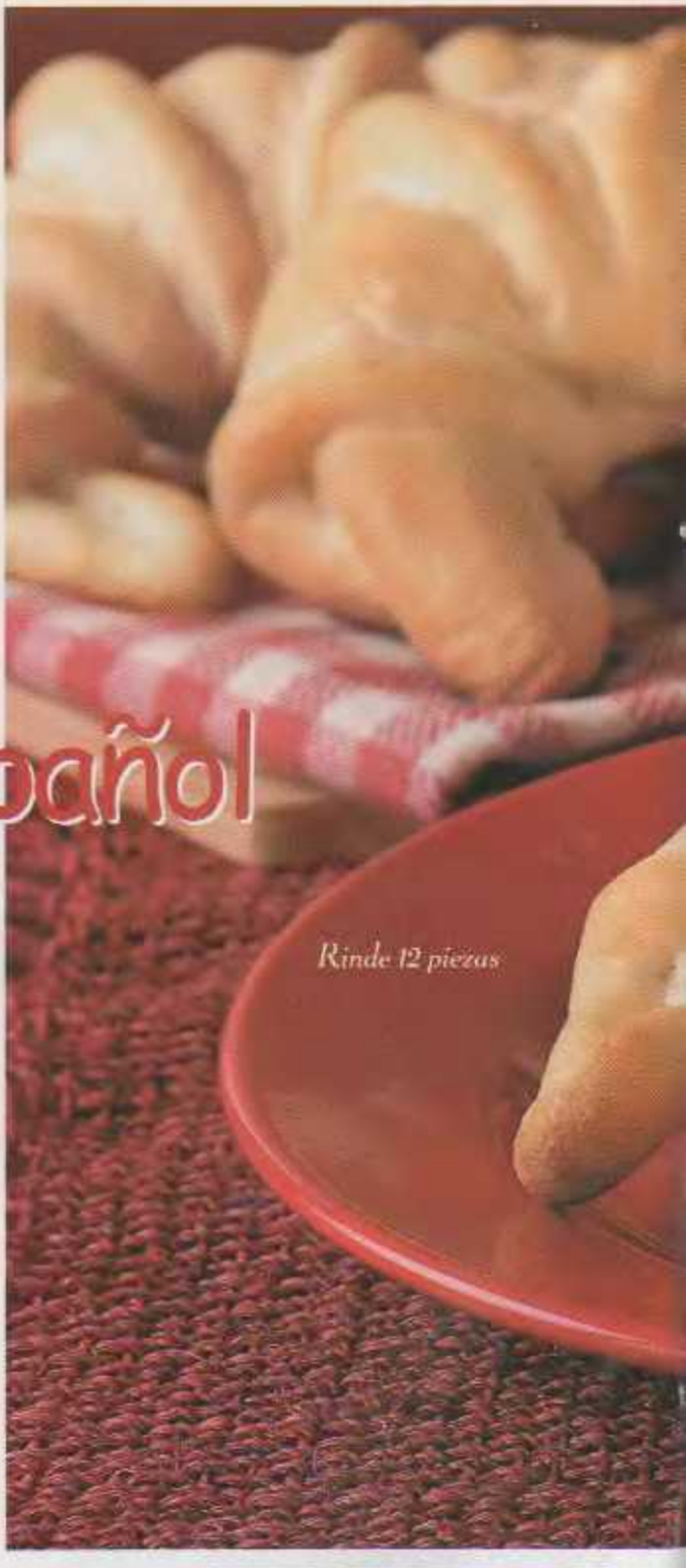
Rinde 12 porciones

Ingredientes:

1/2 receta de masa para pan español
Harina, la necesaria
1 taza de leche

Utensilios necesarios:

Raspa
Rodillo
Báscula
Brocha de pelo blanco
Charola



Cuerno español

Rinde 12 piezas

Manera de preparar:

1. **Divide** la masa en 12 porciones y extiende cada una en forma triangular, de 18 x 12 cm.
2. **Estira** ligeramente la punta larga y los extremos para darles mayor volumen.
3. **Tuerce** un poco de los laterales y colócalos bocabajo.
4. **Enróllalos** suavemente evitando que queden flojos.
5. **Debe** verse el terminado con pliegues.
6. **Dobla** las puntas hacia delante.
7. **Acomódalos** en la charola dejando una separación razonable entre cada uno.
8. **Déjalos** fermentar hasta que doblen su volumen y barnízalos con leche.
9. **Hornéalos** a 210°C durante 15 minutos.
10. **Retíralos** del horno y déjalos enfriar.

Rondas parcomes

Yoyos con azúcar

Ingredientes:

1/2 receta de masa para pan español
1/2 taza de leche
Harina, la necesaria
1/4 de taza de azúcar

Utensilios necesarios

Báscula
Brocha
Taza medidora
Raspa de plástico
Charola

Tips:

Presiona cada pieza lo más parejo posible para que los yoyos no se vean de lado.

Manera de preparar:

1. Divide la masa en 16 bolitas de aproximadamente 40 gr cada una.
2. Bolea dos bolitas hasta que queden parejas, acomoda una sobre otra para unirlas y colócalas en una charola previamente engrasada. Procura dejar una distancia considerable entre cada pieza.
3. Presiónalas ligeramente para que se aplanen un poco; con tu dedo, hazles un orificio en el centro para atravesarlas y darles forma de yoyo.
4. Déjalos fermentar en un lugar tibio y sin corrientes de aire hasta que doblen su volumen.
5. Barnízalos suavemente con un poco de leche.
6. Espolvoréales un poco de azúcar en el centro.
7. Hornéalos a 210°C durante 15 minutos aproximadamente o hasta que tomen color por ambas partes.

Flor real

Tips:

Al extender los cuadros, respeta el grosor para que obtengas las flores.

Ingredientes:

1/2 receta de masa para pan español
1 taza de leche
1/2 taza de azúcar
Harina, la necesaria

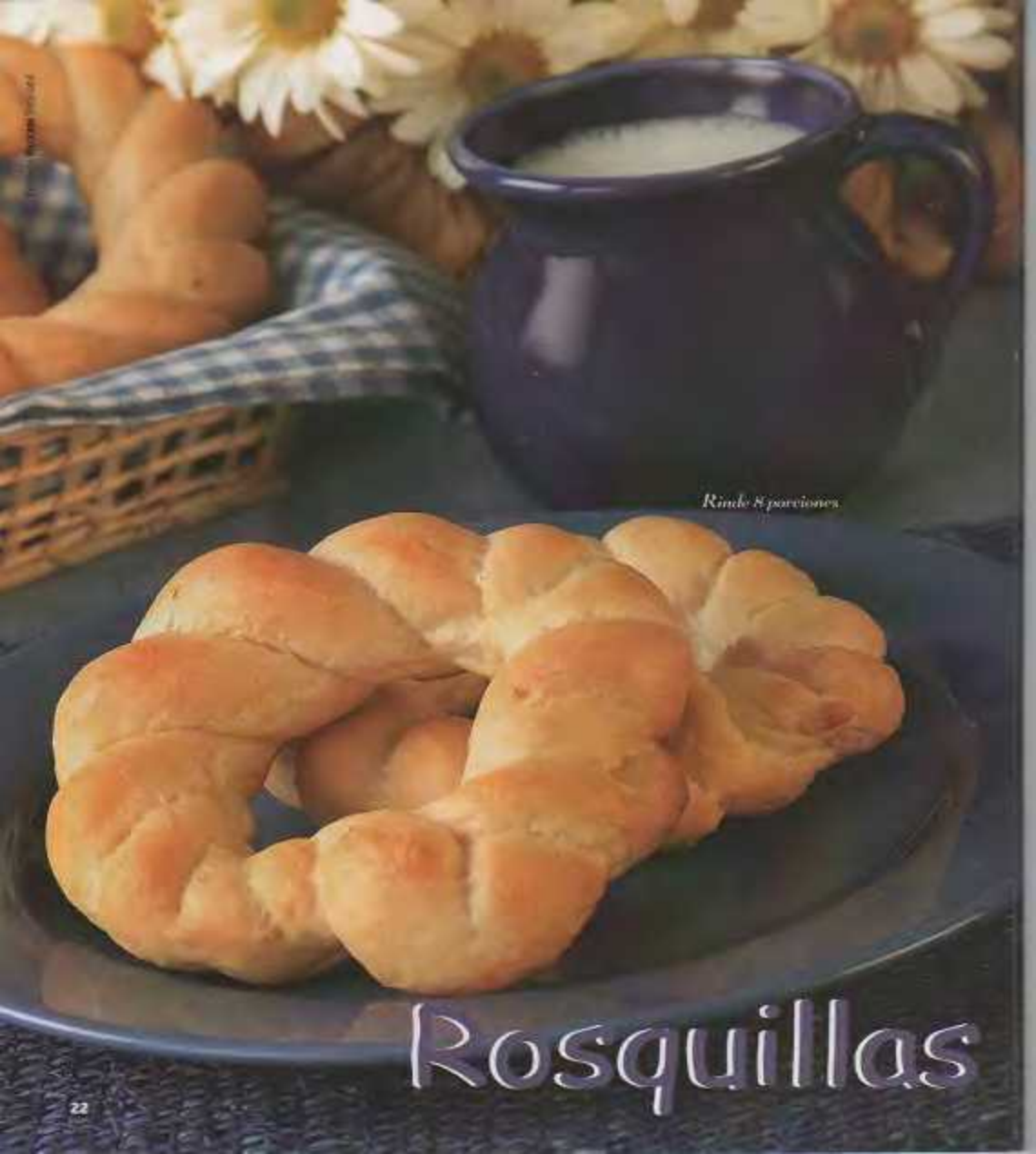
Utensilios necesarios:

Báscula
Brocha
Taza medidora
Rodillo
Raspa de plástico
Charola

Manera de preparar:

1. **Divide** la masa en 12 porciones y extiende cada una hasta que tengan forma de cuadro, de 4 mm de grosor. Utiliza un poco de harina.
2. **Haz** un corte en la parte central sin llegar a los extremos.
3. **Realiza** otro de manera que quede una cruz.
4. **Lleva** las esquinas hacia el centro (presiona ligeramente).
5. **Junta** los cuatro picos con los dedos y voltea con cuidado.
6. **Al** acomodarlas en la mesa se formarán los 4 pétalos.
7. **Colócalas** en una charola previamente engrasada.
8. **Déjalas** fermentar hasta que doblen su volumen en un lugar tibio y sin corrientes de aire.
9. **Barnízalas** suavemente con leche y ponles un poco de azúcar en el centro.
10. **Hornéalas** a 210°C durante 15 minutos o hasta que tomen color por ambos lados.
11. **Enseguida** barnízalas con un poco de leche.

Rinde 12 porciones



Rinde 8 porciones

Rosquillas

Ingredientes:

1/2 receta de masa para pan español
1/4 de taza de leche
Harina, la necesaria

Utensilios necesarios:

Báscula
Brocha
Taza
Raspa de plástico
Charola

Tips:

Ten cuidado al estirar la masa porque podría romperse.

Manera de preparar:

1. **Divide** la masa en 16 porciones de 40 gr cada una.
2. **Toma** dos porciones y forma tiras de aproximadamente 20 cm de largo.
3. **Realiza** una trenza con ellas y sella las puntas para formar un círculo.
4. **Colócalas** en la charola dejando una distancia considerable entre cada una; déjalas fermentar hasta que doblen su volumen en un lugar tibio y sin corrientes de aire.
5. **Barnízalas** suavemente con un poco de leche.
6. **Hornéalas** a 210°C durante 15 minutos o hasta que tomen color por ambos lados.

Vocabulario

Tallar: frotar enérgicamente una masa sobre la mesa para darle cuerpo y elasticidad.

Amasar: integrar una masa mediante movimientos constantes de las manos.

Reposar: darle un tiempo de descanso a la masa.

Fermentar: tiempo de reposo de un pan crudo en el que se desarrollará y doblará su volumen.

Fuente: formar un aro con la harina para colocar los demás ingredientes en el centro.

Integrar: mezclar dos o más ingredientes.

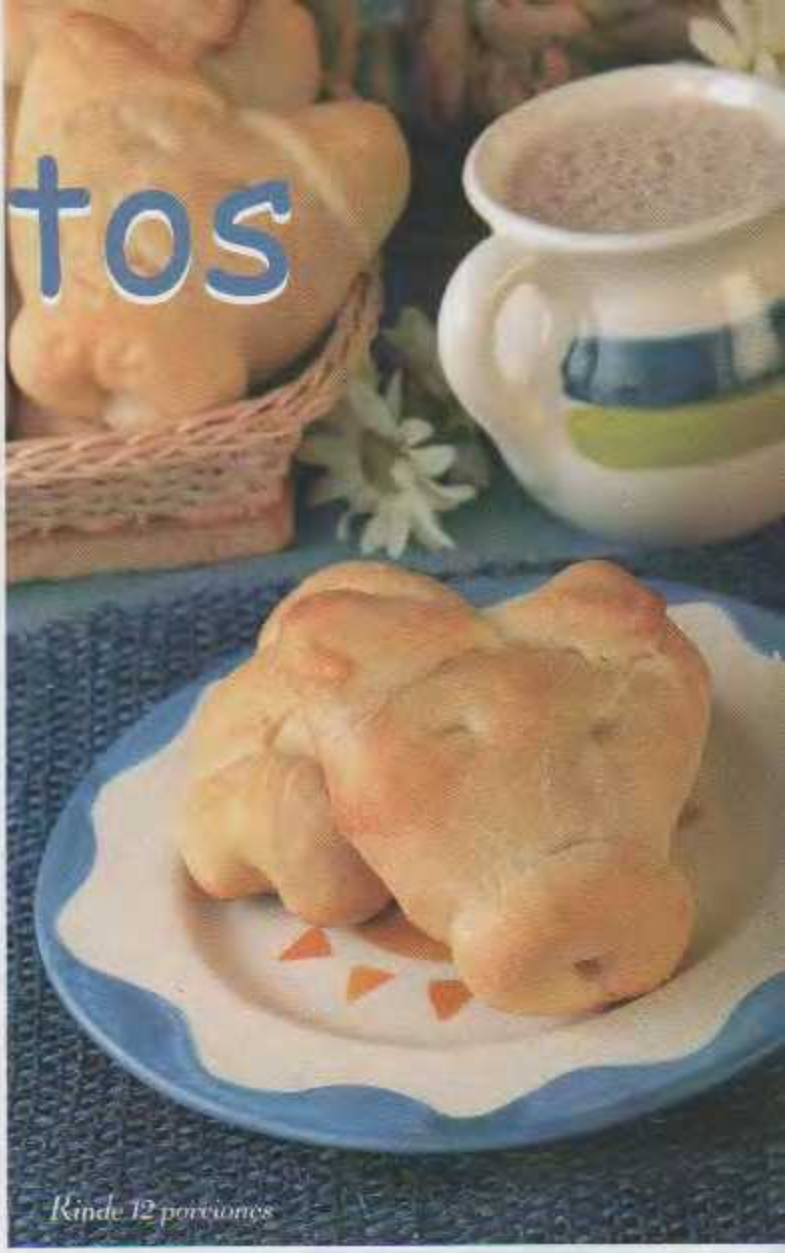
Tornear: formar una bola con la masa.

Extender: aplanar la masa con un rodillo hasta obtener el tamaño requerido.

Barnizar: untar con leche o huevo la superficie de un pan.

Golpear la masa: azotarla contra la mesa para alisarla.

Puerquitos



Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- 1/2 receta de masa para pan español
- 1 taza de leche
- Harina, la necesaria

Utensilios necesarios:

- Báscula
- Brocha
- Taza medidora
- Raspa de plástico
- Rodillo
- Charola

Manera de preparar:

1. **Divide** la masa en 12 porciones, extiéndelas suavemente hasta que tengan forma ovalada y 4 mm de grosor. Deja la parte del centro ligeramente más gruesa.
2. **Enrolla** el otro extremo hacia dentro haciendo presión.
3. **Haz** un corte como lo muestra la foto y dobla las puntas hacia los lados para formar las orejas.
4. **Presiona** con tus dedos para formar los ojitos.
5. **Acomódalos** en la charola y déjalos fermentar en un lugar tibio y sin corrientes de aire hasta que doblen su volumen.
6. **Barnízalos** suavemente con leche.
7. **Hornéalos** a 210°C durante 15 minutos o hasta que tomen color por ambos lados.

Tips:

Recién salidos del horno, barnízalos con leche.